

Herbst/Winter 2017/2018

### VHS-Kurse

Anmeldung: Münchner VHS

### Kurse in München / Haidhausen

**Praxis für Physiotherapie R. Quetschlich  
Sedanstr. 24, Rgb.**

Anmeldung und Informationen:  
Charlotte Laenger

**Charlotte Laenger  
staatl. gepr. Gymnastiklehrerin**

- Rückenschullehrerin
- Osteoporose Bewegungstherapeutin
- Kursleiterin Pilates
- Tanz-Therapeutin
- Yoga-Lehrerin

Tel 089-29 34 72  
Handy 0151-12 74 61 71  
E-Mail info@transyoga.de  
Web www.transyoga.de

Herbst/Winter 2017/2018

### Kurzübersicht

#### Kursangebote

<b>Montag</b>		
09:00–10:30	Osteoporose	Giesing
10:45–12:15	Pilates	Giesing
19:00–20:00	Pilates	Haidhausen
<b>Dienstag</b>		
09:30–11:00	Hatha Yoga	Pasing
11:15–12:45	Hatha Yoga	Pasing
18:00–19:30	Hatha Yoga	Einstein
19:45–21:15	Hatha Yoga	Einstein
<b>Mittwoch</b>		
09:15–10:45	Beckenboden informativ / aktiv	Giesing
11:15–12:45	Wirbelsäulen- und Beckenbodengym.	Giesing
19:00–20:30	Yoga	Haidhausen
<b>Donnerstag</b>		
08:00–09:00	Frisch in den Tag	Einstein
09:15–10:45	Wirbelsäulen- und Beckenbodengym.	Einstein
11:00–12:30	Yoga Grundstufe	Einstein
<b>Freitag</b>		
09:15–10:45	Beweglichkeit und Stabilität für Hände und Füße	Einstein

**Einzeltraining – Termine nach Vereinbarung  
Einzelberatung – Termine nach Vereinbarung**

**Gesundheit • Sport • Tanz**

### **Prävention Rehabilitation**

staatl. gepr. Gymnastiklehrerin  
Kleine-Nestler Fachschule  
Technische Universität München



Rückenschullehrerin  
Bund deutscher Rückenschulen e.V. (BdR)  
Rosenheim

Osteoporose Bewegungstherapeutin  
Kuratorium Knochengesundheit e.V.  
Sinzheim

Kursleiterin Pilates  
Bayerischer Volkshochschulverband (BVV)  
München

Tanz-Therapeutin  
Kleine-Nestler Fachschule  
München

Yoga-Lehrerin  
YOGA-Forum e.V.  
München

Herbst/Winter 2017/2018

VHS-Kurse

**VHS Giesing, Severinstr. 6**

Osteoporosegymnastik  
zum Kennenlernen F 370 185  
02.10.17 (1x) Mo 9:00–10:30

Osteoporosegymnastik F 376 420  
02.10.17 – 05.02.18 (16x) Mo 9:00–10:30

Pilates F 376 570  
02.10.17 – 05.02.18 (16x) Mo 10:45–12:15

Wirbelsäulen- und  
Beckenbodengymnastik F 377 120  
04.10.17 – 07.02.18 (16x) Mi 11:15–12:45

Beckenboden  
informativ / aktiv F 376 090  
08.11.17 – 24.01.18 (10x) Mi 9:15–10:45

**VHS Pasing, Bäckerstr. 14**

Hatha Yoga F 352 336  
10.10.17 – 06.02.18 (15x) Di 11:15–12:45

Hatha Yoga F 352 332  
21.11.17 – 20.02.18 (11x) Di 9:30–11:00

Anmeldung bei der VHS München

Herbst/Winter 2017/2018

VHS-Kurse

**VHS Innenstadt, Einsteinstr. 28**

Hatha Yoga F 352 064  
10.10.17 – 06.02.18 (15x) Di 18:00–19:30

Hatha Yoga F 352 068  
10.10.17 – 06.02.18 (15x) Di 19:45–21:15

Frisch in den Tag  
Frühgymnastik F 376 180  
05.10.17 – 14.12.17 (10x) Do 8:00–9:00

Wirbelsäulen- und  
Beckenbodengymnastik F 377 100  
05.10.17 – 08.02.18 (16x) Do 9:15–10:45

Yoga Grundstufe F 372 000  
05.10.17 – 08.02.18 (16x) Do 11:00–12:30

Beweglichkeit und Stabilität  
für Hände und Füße F 370 540  
06.10.17 – 09.02.18 (15x) Fr 9:15–10:45

Anmeldung bei der VHS München

Herbst/Winter 2017/2018

Kurse in München / Haidhausen

**Praxis für Physiotherapie R. Quetschlich  
Sedanstr. 24, Rgb.**

Pilates  
Durchlaufend Mo 19:00–20:00

Yoga  
Durchlaufend Mi 19:00–20:30

**Kurse für Alle**

**Einstieg jederzeit möglich**

**Einzeltraining – Termine nach Vereinbarung  
Einzelberatung – Termine nach Vereinbarung**

Aktuelle Informationen und Angebote  
finden Sie unter: **www.transyoga.de**

Anmeldung bei Charlotte Laenger